

TRANSCRIPT · EPISODE 51

# The Superpower You Didn't Know You Still Have

Line-by-line · English + ■■■■■■

292 lines

Your English Toolbox

What if the best solution for the anxiety and stress of modern life would be looking at life like a six-year-old child?

کدوک کی دن نام ی گدنز هب هک دشاب نی ا نردم ی گدنز سرتسا و بارطضا ی ارب ل ح هار نی رتهب رگا  
می ن ک هاگن هل اس شش

What if the cure for depression isn't in a pill but in the most unexpected place?

دشاب هرظت ن مریغ ی ای اچ رد هکل ب دشاب ن صرق کی رد ی گدرس فانا مرد رگا

I'm Martin.

م.تسه نی ترام ن.

And I'm Julia.

م.تسه ای لوج ن م و

Welcome to your English Toolbox.

دی دم آشوخ امش ی سی لگنا رازبا هبعج هب

Today we are talking about a superpower.

می ن کلی م تب ح ص تردق ربا کی هرابرد زورما

It is a superpower that you were born with.

دی ادم آ ای ند هب ن آ اب امش هک تسا تردق ربا کی نی ا

You used it every day when you were five years old.

دی دوب هل اس جن پ ی تقو دی درکلی م هدافتسا ن آ زا زور ره امش

But somewhere along the way,

هارزا ی ای اچ رد اما

you lost it.

دی درک مگ ار ن آ امش

You traded it for efficiency.

.....

دی درک ضوع یی اراک اب ار ن آ امش.

You traded it for being a serious adult.

.....

دی درک ضوع یی لاس گرزب اب ار ن آ امش.

And today we are going to tell you why getting it back might save your mental health.

.....

دهد تاجن ار امش ن اور تمالس تس ان کمم ن آ ن دن ادرگزاب ارچ هک می یوگب امش هب می ه اوخ لی م زورم ا و

And of course how it will change the way you learn English.

.....

داد ده اوخ ری غت یی سی لگنا ن اب زرد ار امش یی ری گدای شور راک نی ا هنوگچ هت بل ا و

This sounds like a big promise, Julia.

.....

ای لوچ ، دسر ل م گرزب ه دعو کی رظن هب نی ا

It is.

.....

ه لب

But I have a story that explains everything.

.....

دهد لی م حی ضوت ار زی چ همه هک مراد ن ات ساد کی ن م ام

Are you ready?

.....

دی اه دام آ ای آ

I am always ready for a story.

.....

م اه دام آ ن ات ساد کی ی ا رب هشی مه ن م

Imagine a restaurant.

.....

ن اروت سر کی دین ک روصت

But this is not a

.....

کی نی ا ما

normal restaurant.

.....

تسین ی داع ن اروت سر

It is a dark restaurant.

.....

تس ا کی رات ن اروت سر کی نی ا

Have you heard of them?

.....

دی‌ا‌ه‌دین‌ش‌ ی‌زی‌چ‌ ا‌ه‌ل‌ن‌ آ‌ ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ ای‌ آ

Yes, I have.

.....

م‌ا‌ه‌دین‌ش‌،‌ ه‌ل‌ب

These are places where you eat in total darkness, right?

.....

ت‌س‌ا‌ ت‌س‌ر‌د‌،‌ دین‌ر‌و‌خ‌لی‌م‌ ا‌ذ‌غ‌ ق‌ل‌ط‌م‌ ی‌کی‌ر‌ات‌ ر‌د‌ ا‌م‌ش‌ ه‌ک‌ د‌ن‌ت‌س‌ه‌ ی‌ی‌ا‌ج‌ ا‌ه‌ل‌ن‌ا‌ک‌م‌ نی‌ا

You cannot see the food.

.....

دین‌ی‌ب‌ب‌ ا‌ر‌ ا‌ذ‌غ‌ دین‌ا‌و‌ت‌لی‌م‌ن‌ ا‌م‌ش‌

You cannot see the waiter.

.....

دین‌ی‌ب‌ب‌ ا‌ر‌ ن‌و‌س‌ر‌ا‌گ‌ دین‌ا‌و‌ت‌لی‌م‌ن‌ ا‌م‌ش‌

You cannot even see your own hand.

.....

دین‌ی‌ب‌ب‌ ا‌ر‌ د‌و‌خ‌ ت‌س‌د‌ دین‌ا‌و‌ت‌لی‌م‌ن‌ ی‌ت‌ح‌

Exactly.

.....

اُ‌ق‌ی‌ق‌د‌

It is a sensory experience.

.....

ت‌س‌ا‌ ی‌س‌ح‌ ه‌ب‌ر‌ج‌ت‌ کی‌ نی‌ا

Now imagine two couples walking into this restaurant.

.....

د‌ن‌و‌ش‌لی‌م‌ ن‌ا‌ر‌و‌ت‌س‌ر‌ نی‌ا‌ د‌را‌و‌ج‌و‌ز‌ و‌د‌ دین‌ک‌ ر‌و‌ص‌ت‌ ا‌ل‌ا‌ح‌

Let's look at couple A.

.....

م‌ی‌ن‌ک‌ ه‌ا‌گ‌ن‌ ج‌و‌ز‌ ه‌ب‌ دین‌ای‌ب‌

They sit down in the dark and immediately they start to struggle.

.....

د‌ن‌ن‌ک‌لی‌م‌ ن‌د‌ر‌ک‌ ل‌ک‌ش‌م‌ ه‌ب‌ ع‌و‌ر‌ش‌ ه‌ل‌ص‌ا‌ف‌ا‌ل‌ب‌ و‌ د‌ن‌ن‌ش‌ن‌لی‌م‌ ی‌کی‌ر‌ات‌ ر‌د‌ ا‌ه‌ل‌ن‌ آ

Let me guess.

.....

م‌ن‌ز‌ب‌ س‌ر‌د‌ح‌ دین‌ر‌ا‌ذ‌گ‌ب‌

They are uncomfortable.

.....

د‌ن‌ت‌س‌ه‌ ت‌ح‌ا‌ر‌ان‌ ا‌ه‌ل‌ن‌ آ

They

.....

اهلن آ

are miserable.

.....

دن تسه تخب دب

The man says, I can't find my fork.

.....

من ک ادی پ ار مال اگن چ من اوتلی من، دی وگلی م درم

This is ridiculous.

.....

تسا هن اقم حان ی

The woman says, how do I know if the table is clean?

.....

I can't see anything.

.....

من ی بلی من ی زی چی ه نم؟ تسا زی مت زی م هک من ادب من اوتلی م هن وگچ، دی وگلی م نز

They spend the entire dinner complaining.

.....

دن ن ارزگلی م تی اکش هب ار ماش مامت اهلن آ

They feel out of control.

.....

دن ن کلی م ی مظن لی ب س اس حان اهلن آ

They are stressed because the environment is not what they expected.

.....

تسین دن تشاد راضت نا هک روظن آ طی ح م اریز دن راد سرت سا اهلن آ

They are fighting the reality.

.....

دن گن جلی م تی ع ق او اب اهلن آ

Exactly.

.....

ای قی د

Now look at couple B.

.....

دی ن ک هاگن جوز هب ال اح

They sit at the next table in the exact same darkness.

.....

But their reaction is completely different.

.....  
 دن اهتسشن یرانک زیم ردی کی رات نامه رد اهان آ

woman says, wow, listen to the sound of the voices in the room.

.....  
 دی هدب شوگ قات ا رد ا هادص ی ادص هب ، ی او ، دی وگلی م نز

Without the lights, the sound is so clear.

.....  
 ت سا حضاو ی لیخ ادص ، رون نودب

The man says, I can't see the food, but I can smell the spices.

.....  
 م نک سح ار اه ای ودا یوب من او تلی م اما ، من ی بب ار انغ من او تلی م ن ، دی وگلی م درم

It's like tasting for the first time.

.....  
 ت سا راب نی لوا ی رب ندی شچ لثم نی ا

They are laughing when they can't find their water glasses.

.....  
 دن دن خلی م دن نک ادی پ ار ناشاب آی اهان او یل دن ن او تلی م ن ی تقو اهان آ

They lean in closer to hear each other.

.....  
 دن ون شرب ار رگی دک ی ات دن وشلی م رتاک ی دزن مه هب اهان آ

They turn the limitation into a game.

.....  
 دن نکلی م لی دبت ی زاب کی هب ار تی دودحم اهان آ

I love this example.

.....  
 م راد تسود ار ل اثم نی ا ن م

The situation is identical.

.....  
 ت سا ن اس کی تی عضو

The darkness is the same.

.....  
 ت سا نامه ی کی رات

The food is the same.

.....  
 ت سا نامه انغ

But the experience is opposite.

.....  
 ت سا سوک عم آل م اک هب رج ت اما

Couple A is suffering.

.....

ت.س ا ج ن ر ر د ج و ز .

Couple B is amazed.

.....

ت.س ا ه د ز ا ت ف گ ش ج و ز .

And that word is the key.

.....

ت.س ا ی د ی ل ک ه م ل ک ن آ و .

Amazed.

.....

ه د ز ا ت ف گ ش .

This is what we want to talk about today.

.....

م ی ن ک ت ب ح ص ن آ ه ر ا ب ر د م ی ه ا و خ ل ی م ز و ر م ا ه ک ت س ا ی ز ی چ ن ی ا .

The attitude of constant surprise.

.....

ی م ی ا د ی ت ف گ ش ه ب ش ر گ ن .

The ability to be amazed by everything we find in our life.

.....

م ی ن ک ل ی م ا د ی پ ن ا م ل ی گ د ن ز ر د ه ک ی ز ی چ ر ه ز ا ن د ش ه د ز ا ت ف گ ش ی ی ا ن ا و ت .

We usually think that amazement is something that happens only when we see something huge.

.....

م ی ن ی ب ب گ ر ز ب ی ز ی چ ه ک د ت ف ا ل ی م ق ا ف ت ا ی ن ا م ز ا ه ن ت ی ت ف گ ش ه ک م ی ن ک ل ی م ر ک ف ا ل و م ع م ا م .

Like the Grand Canyon.

.....

ن و ی ن ا ک د ن ر گ د ن ن ا م .

Or a rocket launch.

.....

ک ش و م ب ا ت ر پ ا ی .

Or a miracle.

.....

ه ز ج ع م ک ی ا ی .

But children don't

.....

ن ا ک د و ک ا م ا .

need the Grand Canyon.

.....

د ن ر ا د ن ن و ی ن ا ک د ن ر گ ه ب ز ا ی ن .

A child can look at an ant carrying a leaf and be amazed for 20 minutes.

.....  
 هدزات فگش هقی قد 20 تدم هب و دنک هاگن دن کلیم لمح گرب کی هک هچروم کی هب دن اوتلیم کدوک کی  
 دوش.

A child can look at the washing machine spinning and see a whole universe.

.....  
 دنی بب ل ماک ناهج کی و دنک هاگن دخرچلیم هک ییوش سابل نی شام هب دن اوتلیم کدوک کی

That is the super power we lost.

.....  
 می درک مگ هک تسای تردقربا نامه نی

We became used to the world.

.....  
 می درک تداع ای ند هب ام

We stopped seeing the magic in ordinary things.

.....  
 می درک فقوتم اری داع ی اهزی چ رد وداج ندی د ام

And psychically that is a dangerous place to be.

.....  
 تسای کانرطخ ناکم کی نی ای، نی اور رظن زا و

Why is it dangerous?

.....  
 تسای کانرطخ ارچ

Let's bring in some science.

.....  
 می نک دراو ار ملع ی مک دی ای ب

There is a psychologist named Dr.

.....  
 رشاد رتکد مان هب سانشن اور کی

Dasher

.....  
 Keltner.

.....  
 دراد دوجو رنتلک

He is a professor at the University of California Berkeley and he has studied the science of awe.

.....  
 تسای هدرک هعل اطم اری تفگش ملع وا و تسای لکرب ای نرفی لاک هاگش ناد داتسا وا

It means a feeling of reverential respect mixed with fear or wonder.

تسا ای تفگش ای مارتح ازای ساسحای انعم هب نی

Exactly.

اُقی قد

Keltner found something incredible about our brains.

درک ادیپ ام زغم هرابرد زیگناتفگش یزیچ رنتلک رتکد

He found that when we feel awe, when we are amazed, our brain changes.

دنکلیم رییغت ام زغم، می تسه هدزاتفگش ی تقو، مینکلیم ی تفگش ساسحای تقو هک تفایرد وا

Specifically, it quiets down the default mode network.

دنکلیم مارآار ضرباشیپ تلحاکبش، صاخ روط هب

That sounds technical.

دسرلیم ی نف رظن هب نی

What is the default mode network?

تسیچ ضرباشیپ تلحاکبش

Think of it as the self-critical voice.

دینک روصت ی داق تنادوخ ی ادص ناو نع هب ار نآ

It is

نی

the part of the brain that thinks about me.

دنکلیم رکف نم هرابرد هک تسای زغم زای تمسق

It worries about my future.

تسای نم هدنی آ نارگن

It regrets my past.

دروخلیم سوسفا نم هتشدگ هب

It says, did I do that wrong?

مدرک هابتش ار راک نی ام ای، دیوگلیم

Or what do people think of me?

.....

؟دن کلی م رکف هچ نم هرابرد مدرم ای

Ah, I know that voice very well.

.....

م.سرانشلی م بوخ یلیخ ار ادص نی ا نم، آ

It is the voice of anxiety.

.....

ت.س ا بارطضا ی ادص نی ا

Yes.

.....

ه.ل ب

And here is the magic.

.....

د.راد دوج و وداچ اج نی ا و

When you are amazed, that voice shuts off.

.....

د.وشلی م ش و م ا خ ادص ن آ، دی ت سه هدزات فگش امش ی ت ق و

When you look at a sunset or when you focus intensely on the taste of a strawberry, you cannot worry about

.....

دی، ن کلی م زکرم ت تدش هب ی گن رفات و ت م ع ط هب ی ت ق و ای دی، ن کلی م هاگن بات فآ بورغ کی هب ی ت ق و نارگن نامزمه دی ناوتلی م ن

your bank account at the same time.

.....

دی ش اب ن اتلی کن اب با س ح

This makes sense.

.....

ت.س ا ی ق ط ن م نی ا

You cannot be in your head and in the moment at the same time.

.....

دی ش اب هظح ل رد و ن ات ن هذ رد نامزمه دی ناوتلی م ن امش

If I am amazed by the rain hitting the window, I am not thinking about my emails.

.....

م.ن کلی م ن رکف می اهالی می ا هب، موش هدزات فگش دروخلی م هرچ ن پ هب هک ناراب زا ن م رگا

Precisely.

.....

ا.ق ی ق د

Amazement forces you into the present moment.

دربایم لاح هظحل هب ار امش ی تفگش

And the present moment is the only place where peace exists.

دراد دوج و ش م آرا هک تسای ایج اهنت لاح هظحل و

So, the couple in the dark restaurant.

کی رات ناروت سر رد جوز، نی یارب انب

Couple A was trapped in the default mode network.

دن دوب هدش رات فرگ ضرفاش ی پ تل لاح هک بش رد جوز

They were thinking, this

نی ا، دن درکلی م رکف اهن آ

is inefficient for me.

تسا دم آراکان نم یارب

I don't like this.

م رادن تسود ار نی ا نم

And couple B was simply observing.

دن دوب هدهاشم لاح رد ی گداس هب جوز و

They were outside of themselves.

دن دوب ناشدوخ زا چراخ اهن آ

They were connected to the world.

دن دوب ل ص تم ناهج هب اهن آ

And this protects us from depression.

دن کلی م تظفاحم ی گدرسفا زا ارام نی ا و

Depression is often an obsession with the past.

تسا هتشدگ اب ساوسو بلغا ی گدرسفا

Anxiety is an obsession with the future.

تسا هدنی آ اب ساوسو بارطضا

Amazement brings you right here, right now.

.....

دروآی م الاح نی مه ، اجانی مه ار امش ی تفگش

But, Martin, people might say, my life is boring.

.....

تسا هدن نگاهتسخ نم ی گدنز ، دنی وگب تسا نکمم مدرم ، نی ترام ، اما

I don't have time to go to the mountains or see waterfalls.

.....

من ی بب ار اهر اش بآ ای مورب اهاوک هب مرادن تقو نم

I have a job.

.....

م.راد لغش کی نم

I have

.....

دی اب نم

dishes to wash.

.....

می وشب ار فورظ

And that is the challenge.

.....

تسا ش لاج نی و

You don't need a waterfall.

.....

دی رادن زای ن راش بآ کی هب امش

You need new eyes.

.....

دی راد زای ن دی ج نامش چ هب امش

You can wash the dishes and be angry that you are losing time.

.....

دی هلم تسد زا ار نامز دی راد هک دی ش اب ی ن اب ص ع و دی وشب ار فورظ دی ن اوتلم امش

Or you can feel the warmth of the water on your hands.

.....

دی ن ک س اس ح ن اتان ات سد ی و ر ار بآ ی امرگ دی ن اوتلم ای

You can look at the bubbles and see how the light reflects in them.

.....

دوشلم سکع نم اهان آ رد رون هن وگچ هک دی نی بب و دینک هاگن اهاب اح هب دی ن اوتلم

Okay.

.....

بوخ

That sounds a bit like being a monk.

.....

دسرلیم رظن هب بهار کی یگدنز هب هی بش یمک نی ا

Maybe.

.....

دی اش.

But it is also practical.

.....

تسایلمع نی نچه ام ا

It changes your brain chemistry.

.....

دهدلیم ری یغت ار امش زغم یمیش نی ا

If you can find

.....

دیناوت ب رگا

amazement in a traffic jam, you are invincible.

.....

دیری ذپان اتسکش امش، دینک ادیپ کی فارت کی رداری ت فگش

In a traffic jam?

.....

دکی فارت کی رد

That is difficult.

.....

تسار او شد نی ا

Look at the other people.

.....

دینک هاگن مدرم رگید هب

Realize that every car contains a whole human life.

.....

تسالا ماک یناسنا یگدنز کی لماش نی شام ره هک دیوش هجوت م

With dreams and fears and families.

.....

اهاداوناخ و اهاسرت و اهایور اب

Suddenly you are not stuck in traffic.

.....

دی اهدرکن ریگ کی فارت رد امش ناگان

You are in the middle of a human story.

.....

دیتسه یناسنا اتساد کی طسو و رد امش

So the first step to mental balance is to stop judging the situation as good or bad.

تسددب ای بوخ ناونع هب تیعضو تواضق زا هک تسا نی ا ناور لداعت یارب مدق نی لوا، نی یارب انب  
دی رادرب

And just look at it with curiosity.

دی نک هاگن نآ هب یواکچ نک اب طقف و

Like a child.

کدوک کی دن نام

Yes.

هلب

And

و

this leads us to the next big feeling.

دربایم ی دعب گرزب ساسح ا هب ارام نی ا

Because once you start noticing things with amazement, something else happens automatically.

قافتا راکدوخ روط هب رگی دی زیچ، دی نکلیم ی تفگش اب اهزیچ هب هجوت هب عورش امش ی تقو اریز  
دتفالم

You start feeling grateful.

دی نکلیم ی نادرده ساسح ا هب عورش امش

Gratitude.

ی نادرده

You cannot be grateful for something you don't notice.

دی ش اب نادرده دی وشای من هجوت م هک ی زیچ یارب دی ناوتلی من امش

If you drink your coffee while looking at your phone, you don't taste it.

دی شچی من ارام عط، دی شونب دی نکلیم هاگن ناتانفلت هب هک ی لاح رد اراتاهوهق رگا

So you cannot be grateful for it.

دی ش اب نادرده نآ یارب دی ناوتلی من نی یارب انب

But if you stop and you smell it and you think about the beans growing in Brazil and the person who roasted them and the

.....

ار اهان آهک ی صخش و دن اهدرک دشر لیزرب رد هک یی اهاهن اد هب و دینک وب ار نآ و دیوش فقوتم رگا اما  
و هدرک هت شرب

heat of the cup, then suddenly you feel rich.

.....

دینکلیم تورث ساسح اناهگان، دینک رکف ناجنف یامرگ

You feel rich not because you have more money but because you finally see the value of what you already have.

.....

درخال اب هک لیلد نی ا هب هکل ب دیراد یرتشی ب لوپ هک لیلد نی ا هب هن دینکلیم تورث ساسح امش  
دینکلیم دیراد هک ار هچنآ شزرا

That is a beautiful definition of gratitude.

.....

تسای نادر دق زا ابیز فی رعیت کی نی ا

It isn't about getting new things.

.....

تسین دیدج ی اهزیچ ندروآ تسد هب هرابرد نی ا

It is about seeing the old things with new eyes.

.....

تسای دیدج نامشچ اب می دق ی اهزیچ ندید هرابرد نی ا

Exactly.

.....

ااقی قد

And psychology tells us that gratitude is the strongest antidote to anxiety.

.....

تسای بارطضا ی ارب رهزداپ نیرتلیوق ینادر دق هک دیوگلیم ام هب یسانشن اور و

Anxiety screams you don't have enough.

.....

دیرادن یفاک امش هک دنزلیم دایرف بارطضا

You aren't safe.

.....

دیتسین نام رد امش

You need more.

.....

دیراد زاین رتشی ب هب امش

Gratitude whispers.

.....

دیوگلیم مارآ ینادر دق

Look at what is right here.

.....

دینک هاگن تساجانیمه هک هچنآ هب

It is enough.

.....

تسایفاک

It is amazing.

.....

تسایگانالتفگش

So the chain of reaction is amazement leads to presence and presence leads to gratitude and gratitude leads to peace.

.....

وینادردق هب روضح و دوشایم رچنم روضح هب یتفگش هک تسایانیشنکاوه ریچنزننیربانب  
دوشایم رچنم شمارآ هب ینادردق

Yes.

.....

هلب

It is a mental immune system.

.....

تساینهذینمیامتسیسیکی نی

If you build the habit of being amazed, you are vaccinating yourself against the misery of modern life.

.....

دیتسه نردمیگدنزجربارب رد دوخ ندرک هنیسکاوا لاج رد، دیوش هدزتفگش هک دینک تداع رگا

Okay, Martin.

.....

نیترام، بوخ

I am sold on the philosophy.

.....

مدش دنماهقالع امش هفسلف هب نم

I want to live like that.

.....

منکیگدنزهنوگانیا مه اوخلیم

But we are an English learning podcast and I

.....

نم و میتسه یسیلگنان ابزیریگدای تسکدپ کی ام

know our listeners are asking, how does this help me speak better English?

.....

تبحص یرتهب یسیلگنا هک دنکلیم کمکم نم هب نیان و گچ، دنسرپایم ان اگدنونش هک من ایلیم  
ممنک

I am glad you asked, Julia, because this is the secret sauce of our method.

ت.س ا م شور زار نی اریز، ای لوج، دی دی سر پ هک م ل ا ح ش و خ

This is the heart of slow English.

ت.س ا هت سه آ ی سی ل گ ن ا ب ل ق نی ا

Think about the two couples at the dark restaurant again.

دی نک رک ف کی رات ن ا روت سر ر د ج و ز و د ه ب ه ر ا ب و د

Okay.

ب.و خ

One was complaining about the darkness.

د ر ک ل ی م ت ی ا ک ش ی کی رات ه ر ا ب ر د ا ه ن آ ز ا ی کی

One was enjoying the sounds.

د ر ب ل ی م ت ذ ل ا ه ا د ص ز ا ا ه ن آ ز ا ی کی

Now imagine two English students.

ی.سی ل گ ن ا ن ا ب ز زوم آ ش ن ا د و د دی نک ر و ص ت ا ل ا ح

Let's call them student A and student B.

م ی م ا ن ب زوم آ ش ن ا د و زوم آ ش ن ا د ا ر ا ه ن آ د ی ی ا ب

Student A is the adult mindset.

د ر ا د ه ن ا ل ا س گ ر ز ب ت ی ن ه ذ زوم آ ش ن ا د

He looks at English

ه ب و ا

grammar and he sees an obstacle.

د ن ی ب ل ی م ع ن ا م کی ا ر ن آ و د ن ک ل ی م ه ا گ ن ی سی ل گ ن ا ر م ا ر گ

He says, why is the pronunciation so irregular?

ت.س ا م ظ ن م ا ن ر د ق ن ی ا ظ ف ل ت ا ر ج، دی و گ ل ی م و ا

This is inefficient.

ت.س ا د م ا ر ا ک ا ن نی ا

Why do I have to use the present perfect here?

.....

ممنک هدفستسا اجنی اردل ماک لاح نامز زا دیاب ارچ

In my language, we don't do that.

.....

مینی کلی من ار راک نی ام، منم نابز رد

Exactly.

.....

اُقی قد

He is fighting the reality of the language.

.....

دگن چلی من نابز تی عقاو اب وا

He is stressed because English is not logical.

.....

تسینی یقطن می سی لگنا اری ز دراد سرتسا وا

He is rushing to get to fluency so he can stop studying.

.....

دشکب تسد هعلاطم زا دن او تب ات دسرب طلست هب ات تسا شالت رد وا

He sounds like the man looking for his fork in the dark.

.....

ددرگلی م شالاگن چ لابند هب یکی رات رد هک تسای درم هی بش وا

He is.

.....

تسا روظنمی ه وا

And because he

.....

شسرتسا رطاخ هب و

is stressed, his brain filters are closed.

.....

تسا هتسب وا زغم ی اهرتلیف

Anxiety blocks memory.

.....

دن کلیم دودسم ار هظفاح بارطضا

Now look at student B.

.....

دینک هاگن زوم آشناد هب الاح

Student B has the child mindset.

.....

دراد هنادکوک تین هذ زوم آشناد

She looks at the same irregular pronunciation but she says, wow, isn't that funny?

تسین راده‌دخ نی ای آ، ی او، دی و گلی م اما دن کلیم هاگن مظن مان ظفلت نامه هب وا

English is so weird.

تسا بی جع ردقانی ای سی لگنا

She is amazed by the strangeness.

تسا هدزات فگش ندوب بی جع زا وا

Yes.

هل ب.

She reads a new idiom and instead of trying to memorize it desperately, she laughs.

دندن خلی م، دن ک ظفح ار آن دن کی عس تدش هب هکنی ای اج هب و دن او خلی م دی ج حال طصا کی وا

She thinks, what a colorful way to say that.

نی اینت فگی ارب یگن راگنر هار هچ، دن کلیم رکف وا

She enjoys the texture of the words.

دربایم تذلل تاملک تفاب زا وا

She is treating

وا

English like a game or like a mystery to solve.

دن کلیم هاگن ندرک لح ارب امعم کی ای یزاب کی دن نام یسی لگنا هب

And do you know what happens biologically?

دتفالی م کی ژولوی ب رظن زای قافتا هچ دین ایلیم ای آ و

Her brain releases dopamine.

دن کلیم دازآ نی مپود وا زغم

She is relaxed.

تسا مارآ وا

Her default mode network, that critical voice, is quiet.

تسا مارآ، یداقتنا ی ادص نآ، وا ضرباشی پ تلح هکبش

So she absorbs the language naturally.

دن کلیم بذج یعی ب ط روط هب ار نابز وای اربان ب

She learns faster because she isn't trying to force it.

دری گب دای روز هب ار نآ دن کلیم یعی س اری ز دری گلم دای رتاعی رس وای

This is a huge shift.

تسا گرزب ری غت کی نی ا

We usually think we need to be serious to learn.

میری گب دای ات می شاب ی دج دی اب هک می ن کلیم رکف الوم عم ام

We think, I must concentrate.

من ک زکرم ت دی اب ، می ن کلیم رکف ام

I must work hard.

من ک راک تخس دی اب

But children don't work hard to learn

دن کلیم ن راک تخس ناشال وای نابز ی ری گدای ی ارب ن اکدوک ام

their first language.

دن کلیم ی زاب اهان آ

They play.

دن وشرلی م هدزات فگش دن کلیم ف شک هک ی دی دج هم لک ره زا اهان آ

They are amazed by every new word they discover.

دراد ی بوخ معط ناشان اهد رد گس هم لک اری ز گس دن ن زلی م دای ر ف راب 10 اهان آ

They shout dog 10 times because the word dog tastes good in their mouth.

می ن ک ادی پ ار س اسح نآ هرابود دی اب ام

We need to find that feeling again.

می ن ک نآ زا ن درب تنزل هب عورش و می رادرب تسد ی سی لگن اب ن دی گنج زا دی اب ام

We need to stop fighting English and start enjoying it.

And this brings us to slow learning.

دربای م هتسه آیری گدای هب ار ام نی و

You cannot be amazed if you are rushing.

دی ت سه ه ل ج ع ل ا ح ر د ر گ ا د ی ش ا ب ه د ز ت ف گ ش د ی ن ا و ت ل ی م ن ا م ش

If you drive your car at 200 kilometers per hour, you cannot see the flowers on the side of the

ه د ا ج ر ا ن ک ر د ا ر ا ه ل گ د ی ن ا و ت ل ی م ن ، د ی ن ا ر ب ت ع ا س ر د ر ت م و ل ی ک 200 ت ع ر س ا ب ا ر ن ا ت ا ن ی ش ا م ر گ ا  
د ی ن ی ب ب

road.

ت س ا ه ک ل ک ی ز ی چ ه م ه

Everything is a blur.

د ی ن ک ل ی م ز ک ر م ت د ص ق م ی و ر ر ب ط ق ف ا م ش

You are just focusing on the destination.

ی گ د ن ز ، د ی ن ی ب ل ی م ا ر ت ل ا ف س آ ی ا ه ک ر ت ، د ی ن ی ب ل ی م ا ر ا ه ل گ ، د ی و ر ب ی م ا ر آ ه ب ر گ ا ، د ی ن ک ی و ر ا ه د ا ی پ ر گ ا ا م  
د ی ن ی ب ل ی م ا ر

But if you walk, if you go slowly, you see the flowers, you see the cracks in the pavement,  
you see the life.

د ی ر ی گ ل ی م ن د ا ی ق ی م ع ز ی چ چ ی ه ، د ی ن ک ه ل ج ع ل ص ف م ا م ت ا ی ا ر ب ر گ ا ، ی س ی ل گ ن ا ر د

In English, if you rush to finish the chapter, you learn nothing deep.

ن ی ا ه ب ل ع ف ن ی ا ه ن و گ چ د ی ن ی ب ب ، د ی ن ک ه ا گ ن آ ه ب ی ت ف گ ش ا ب و د ی ن ا م ب ف ا ر گ ا ر ا پ ک ی ا ب ر گ ا ا م  
د و ش ل ی م ل ص ت م م س ا

But if you stay with one paragraph and you look at it with amazement, look at how this verb  
connects to this noun.

Listen to the rhythm of this sentence.

د ی د ش و گ ه ل م ج ن ی ا م ت ی ر ه ب

Then the

English becomes part of you.

د و ش ل ی م ا م ش ز ا ی ش خ ب ی س ی ل گ ن ا ن ا ب ز

It stops being a subject you study and it becomes an experience you live.

ی‌گدنز امش هک دوشایم ی‌ا‌ه‌ب‌ر‌ج‌ت کی هب لی‌د‌ب‌ت و دینک ه‌ع‌ل‌ا‌ط‌م امش هک ت‌س‌ی‌ن ی‌ع‌و‌ض‌وم کی رگی‌د  
دی‌ن‌ک‌لی‌م

That is the goal.

ت‌س‌ا ف‌د‌ه نی‌ا

To move from studying to experiencing, from anxiety to awe.

ی‌ت‌ف‌گ‌ش هب بارطضا زا، ه‌ب‌ر‌ج‌ت هب ه‌ع‌ل‌ا‌ط‌م زا ت‌ک‌ر‌ح

So here is our challenge for you this week.

ت‌س‌ا نی‌ا امش ی‌ا‌ر‌ب ام ش‌ل‌ا‌چ ه‌ت‌ف‌ه نی‌ا نی‌ا‌ر‌ب‌ا‌ن‌ب

We want you to practice the superpower.

دی‌ن‌ک نی‌ر‌م‌ت ار ت‌ر‌د‌ق‌ر‌ب‌ا نی‌ا امش می‌ه‌ا‌و‌خ‌لی‌م ام

Put on your six-year-old glasses.

دی‌ن‌ز‌ب ار ن‌ا‌ت‌ا‌ه‌ل‌ا‌س ش‌ش ی‌ا‌ه‌ک‌ن‌ی‌ع

Find one ordinary thing today.

دی‌ن‌ک ادی‌پ زورما ار ی‌د‌اع زی‌چ کی

It could be your cup of tea.

د‌ش‌ا‌ب امش ی‌ا‌چ ن‌ا‌ج‌ن‌ف دن‌ا‌و‌ت‌لی‌م

It could be the sound of the bus engine.

د‌ش‌ا‌ب س‌و‌ب‌و‌ت‌ا ر‌و‌ت‌وم ی‌ا‌د‌ص دن‌ا‌و‌ت‌لی‌م

It could be the way

ه‌ک د‌ش‌ا‌ب ی‌ا‌ه‌و‌ح‌ن دن‌ا‌و‌ت‌لی‌م

the light hits your desk.

د‌ب‌ا‌ت‌لی‌م امش زی‌م هب ر‌ون

Stop.

دی‌وش ف‌ق‌و‌ت‌م

Look at it for 30 seconds.

دی‌ن‌ک ه‌ا‌گ‌ن ه‌ی‌ن‌ا‌ث 30 ت‌د‌م هب ن‌آ هب

Try to find the miracle in it.

دینک ادیپ نآ ردی اهزج عم دینک ی عس

Don't analyze it.

دینکن لیلحت ار نآ

Just feel it and see if you can feel that little spark of amazement.

دینک ساسح اری تفگش کچوک هقرج نآ دیناوتلم ای آ دینیب و دینک ش ساسح ا طقف

And then try to do the same with your English practice.

دیهد ماجنا ناتلیسی لگنا نابز نی رمت اب ار راک نیمه دینک ی عس سپس و

Don't just do your exercises.

دیهدن ماجنا ار ناتلیسی رمت طقف

Look at the words.

دینک هاگن تاملک هب

Be amazed that these strange sounds can carry meaning across the world.

دینک لقتنم ناهج رساترس رد اری نعم دنناوتلم بیج عی اهادص نی ا هک دیوش هدزات فگش

It changes everything.

دهدلم ریغت اری چی همه نی ا

It turns a boring task into a moment of

هظحل کی هب ار هدن نگاهتسرخ راک کی نی ا

joy.

دنکلم لی دبت ی داش

And we really want to hear about your experience.

میونشرب ناتاهبرجت هرابرد میهاوخلیم اعقاو ام و

This community is built on sharing these moments.

تسا هدش هتخاس تاظحل نی ا یرانگاکارتش ا هب ساسا رب هعماج نی ا

If you enjoyed this episode, please write a small comment before you go.

دیسیونب کچوک رظن کی نتفر زا لبق ا فطل، دیدرب تذلت مسق نی ا زا رگا

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

تسا دشرد لاج رد و لاعف، یعقاو ام هعماج هک دهلمی ناشن اهامرفتلپ هب امش تارظن

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

می‌زاسب یدی‌دج‌ی‌اهت‌مسق‌ه‌تفه‌ره‌م‌ین‌اوت‌ب‌ات‌تسا‌م‌هم‌رای‌سب‌ام‌یارب‌تی‌ام‌ح‌نی‌ا

Tell us, what ordinary thing amazed you today?

دردک‌هدزت‌فگش‌زورما‌ار‌امش‌یداع‌زیچ‌هچ،‌دی‌ی‌وگب‌ام‌هب

Did you see a color?

دی‌دی‌ی‌گن‌ر‌ای‌آ

Did you hear a sound?

دی‌دی‌نش‌ی‌ی‌ادص‌ای‌آ

Let's build a list of

زا‌ت‌سی‌ل‌کی‌مه‌اب‌دی‌ی‌ای‌ب

wonders together.

می‌زاسب‌اهلی‌ت‌فگش

Do you want to be part of our slow English community?

دی‌ش‌اب‌ام‌ه‌ت‌سه‌آ‌ی‌سی‌ل‌گن‌ا‌ه‌ع‌ماج‌زا‌ی‌ش‌خ‌ب‌دی‌ه‌او‌خ‌لم‌ای‌آ

We need your comments because your voice is more important than ours.

تسا‌رت‌ام‌هم‌ام‌ی‌ادص‌زا‌امش‌ی‌ادص‌اریز‌م‌یراد‌زاین‌امش‌تارظن‌هب‌ام

Your voice and comments will show us the right path.

دهلمی‌ناشن‌ار‌ت‌سرد‌هار‌ام‌هب‌امش‌تارظن‌و‌امش‌ی‌ادص

Thank you for listening.

م‌رک‌ش‌تم‌دی‌داد‌شوگ‌ه‌کن‌نی‌ا‌زا

I'm Martin.

م‌ت‌سه‌نی‌ترام‌ن‌م

And I'm Julia.

م‌ت‌سه‌ای‌ل‌وج‌ن‌م‌و

See you in the next episode.

.....

ناتمنی بایم یدعب تمسق رد.

Stay amazed.

.....

دین امب هدزات فگش.